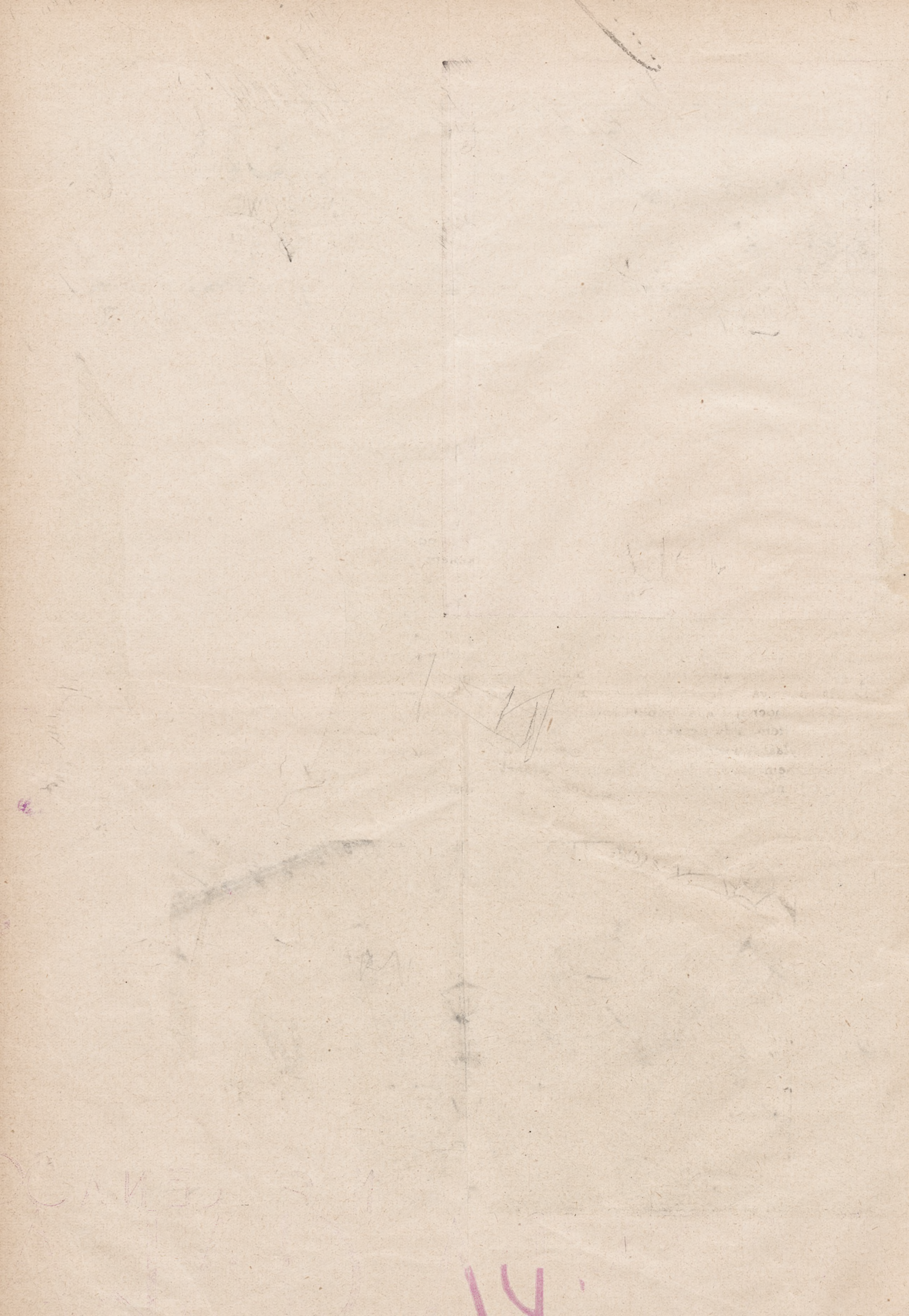




Nº 2 CENA 50

KULTURA CIAŁA


14



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

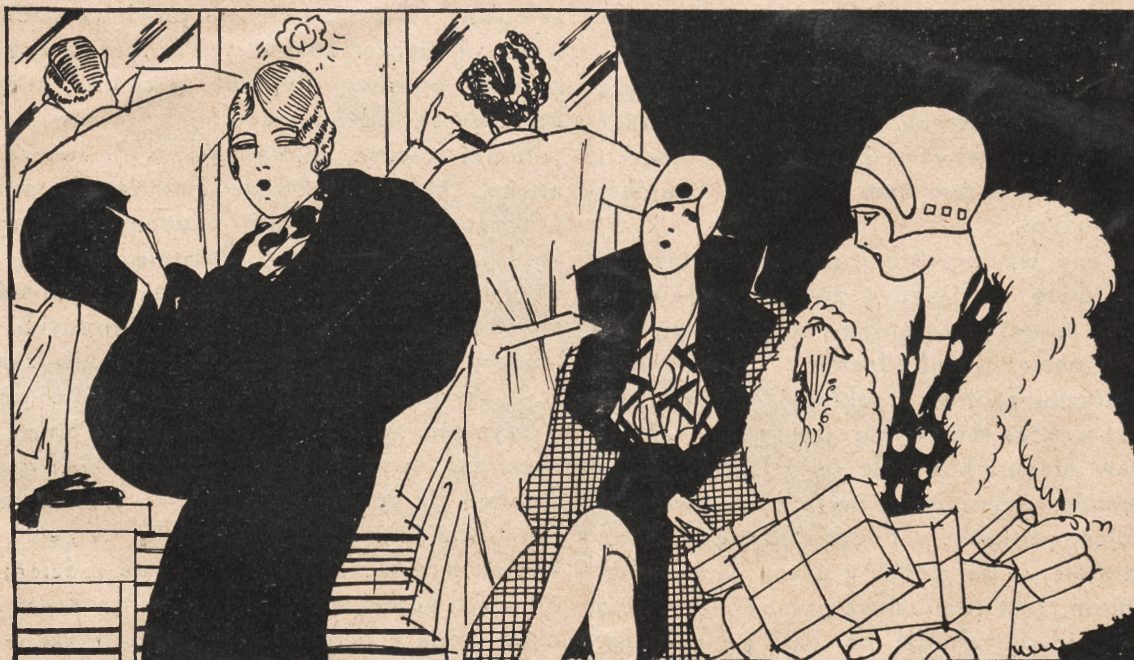
HIGJENA A KARNAWAŁ

Redaktorka „Kultury Ciała" zwróciła się do mnie z prośbą, bym napisała do tego miesięcznika artykuł o „higjenie karnawału". Pomyślałam sobie: toż to są kpiny! Co ma karnawał wspólnego z higjeną? chyba to, że jedno jest zaprzeczeniem drugiego!

Ale wymowa Redaktorki zrobiła swoje, zwłaszcza, gdy mi wytłumaczyła jasno, jak na dłoni, że, mimo mego zadomowienia i stetryczenia, świat jest wesoły i chce się bawić, że kobiety są młode, lub za takie chcą uchodzić i też chcą i muszą się bawić. Niewiele też pomogą wezwania do wstrzemięźliwości przy zabawie nocnej i apel zapełniania sobie życia pracą lub sportem, gdy na każdym kroku się słyszy: „A u A.Z.S. byłaś? A u wioślarzy będziesz? Gdy wystawy nęcą przepychem barw jedwabi i pajęczych koronek; gdy w głowie nie milknie refren nowego bostona lub bluesu i z pamięci nie schodzą pożegnalne słowa ostatniego balu: „więc się spotkamy?..."

Jednem słowem, w okresie karnawału stają się kobiety głuche na wskazania higjeniczne, na głos rozsądku, hasła oszczędności i t. d. Tańczyć będą, rujnować cerę, a potrochu zdrowie też. A zatem... niech to robią, lecz z możliwie najmniejszym uszczerbkiem dla swego zdrowia, sił i nerwów; niech to robią możliwie rozsądnie. Do osiągnięcia tego celu ma posłużyć obecny artykuł. Pomówimy w nim pokrótce o śnie, wypoczynku, dietetyce, pielęgnacji cery, malowaniu się, ubieraniu, ochronie przed zaziębieniem i ogólnej czystości ciała i twarzy.

Sen jest wypoczynkiem niezbędnym dla każdego ustroju. Nic tak nie rujnuje zdrowia i urody, jak niedostateczna ilość snu. Dla zdrowego człowieka mi-



Tłok u fryzjera — pan zmęczona i skrzywiona traci humor...



W głowie nie milknie refren nowego bostona, z pamięci nie schodzą pożegnalne słowa...

nimum snu—to 8 godzin—maximum 9 godzin. Osoby starsze potrzebują snu mniej, dzieci — znacznie więcej; spać należy w pokoju dobrze przewietrzonym, o temperaturze nie wyższej nad 16°; spać przepisaną ilość godzin i zawsze o tej samej porze.

Rzymianie twierdzili: „odpoczynek jest częściowym snem, a sen ogólnym wypoczynkiem". Trzymając się tej zasady nie należy nigdy, a przedewszystkiem w okresie uciech karnawałowych, pozbawiać ustroju kobiety, który jest tak skomplikowany i wrażliwy, należnego mu wypoczynku, by nie stwarzać podłoża do późniejszej bezsenności.

Sen jest wypoczynkiem tylko wtedy, gdy się odbywa w warunkach normalnych, t. j. gdy sprzyja mu dobra wentylacja, odpowiedni czas trwania i odpowiednia do snu pora. Nie może być dla organizmu rzeczą obojętną, czy śpi całą noc, czy też kładzie się nad ranem, by spać w dzień, wskutek tego bowiem zmienia się typ i głębokość snu.

Sen jest wypoczynkiem układu nerwowego, a szczególnie kory mózgowej, która nietylko przez pracę umysłową, lecz przez szereg silniejszych wrażeń i emocyj, których dostarcza nam karnawał i taniec, ulega silnemu znużeniu.

W trakcie snu wzmaga się jego siła i natężenie przez pierwsze dwie godziny; później sen staje się płytszym, niejako mniej korzystnym, wreszcie powraca świadomość i następuje obudzenie.

Wskutek nocnej zabawy przekłada się na później i upośledza ten I-y okres snu, najkorzystniejszy. Zmienić pory zabaw niepodobna: nie pozwalają na to tradycją uświęcone zwyczaje, a zresztą zabawa wymaga elektryzującego nastroju nocy. Jedyną radą na to jest wyspanie się 2 i pół godziny przed samą zabawą, t. j. wieczorem. Jest to możliwe przedewszystkiem w stolicy, gdzie się przychodzi na bale po północy.

A zatem przed południem niech panie pozostawią troski o wykończenie tualety, kwiaty, fryzjera, wachlarz i t. d. Około godz. 9-ej położyć się do łóżka i spać do 11-ej. Dopiero po wypoczynku nastąpić powinno dokładne umycie się wodą ciepłą, spryskanie twarzy i ramion wodą zimną, „wykończenie twarzy", o ile ktoś bez tego ani rusz, poprawienie fryzury i tualety.

Bardzo ważnem również jest unikanie pośpiechu, zwłaszcza u fryzjera, krawcowej i t. d. Gdy przed balem jest się zmęczoną, zmaltretowaną czekaniem, pomimo wypoczynku, każda kobieta traci na humorze, usposobieniu, a tem samem—na wyglądzie.

Obok snu — kilka słów o odżywianiu i trybie życia w tym okresie karnawałowym, gdy organizm wyczerpuje się znacznie więcej, niż w czasie normalnym.

W okresie tym dbać należy o prawidłową przemianę materji i o prawidłowe krążenie krwi, a więc zalecamy ruch na świeżem powietrzu, rozsądne odżywianie i nieprzejadanie się. Zimne i niezawsze świeże zakąski, potrawy pieprzne, pikantne, alkohol i późne kolacje—są niedopuszczalne. Jaknajwięcej spożywać witamin (owoce, sałaty i jarzyny), świeże lub zsiadłe mleko, kefir, Jughourt. Podczas karnawału panie, pragnące schudnąć, nie powinny przeprowadzać kuracji odtłuszczającej. Ostatnie posiłki przyjmować na 2 godziny przed snem. Ważną jest też rzeczą uregulowanie wypróżnień u pań, skłonnych do zaparcia, stosując na noc owoce świeże, lub zsiadłe mleko.

W okresie karnawału specjalnie dbać potrzeba o czystość twarzy i całego ciała. Kurz, pot, puder i szminka—wszystkie te akcesorja tańców—tak zgubnie działają na cerę. Trzeba więc tym czynnikom przeciwstawić jaknajdalej posuniętą c z y s t o ś ć. A więc kąpiel oczyszczająca 2 razy na tydzień; niezależnie od tego kąpiel po każdym balu. Wycieranie całego ciała wodą z octem lub solą, natryski. — Pamiętając o szkodliwości działania kosmetyków, które stały się niezbędnemi na wieczór, nie szafujmy niemi na dzień.

Pamiętajmy w tym okresie o całym szeregu skutecznych i nieszkodliwych środków kosmetycznych domowych. Niech wróci na naszą tualetę sok cytrynowy do wybielania i udelikatniania skóry; dobra śmietanka do natłuszczania skóry; do oczyszczania i zwężania porów skóry ocet tualetowy i spirytus, które jednocześnie przeciwdziałają tworzeniu się wągrów i krost. Skórę suchą należy natłuszczać, skórę tłustą odtłuszczać.

Nie kłaść się nigdy po balu do łóżka bez kąpieli, względnie obmycia twarzy z pyłu i potu, wytarcia spirytusem lub eterem i wykonania conajmniej 10 minut gimnastyki.

Twarz najlepiej myć płatkami waty, nie trzeć mocno przy wycieraniu, tylko zlekka osuszać ręcznikiem.

Najlepiej jest, gdy czas pozwala, nie czeka biuro lub dzieci, urządzać sobie w czasie dnia wypoczynki. Leżeć wtedy na wygodnej otomanie, jeść niewiele, czytać mało, unikać przykrych myśli i wspomnień; jeśli zaś te myśli snują się po głowie, czytać coś, lecz rzecz pogodną i wesołą. Należy umieć cieszyć się życiem, pozbyć nieufności do świata, cieszyć się radością drugich, uśmiechać do ludzi.

Wypoczynek, pogoda ducha i zdrowie—oto recepta piękności.

Teraz parę słów o „wykończaniu" twarzy na bal. Pozostawmy na boku rozstrząsanie: malować się, czy nie malować. Spory te zostały na papierze—życie zrobiło swoje. Popatrzmy na ulicy, w tramwaju, na plaży, czy w aucie, w pociągu lub przy biurku: wszędzie błyskają złowrogo damskie torebki srebrem lusterek, wszędzie „instituts de beauté", wszędzie poprawki natury, wszędzie panuje puszek i ołówek.

Na balu jest on również dopuszczalny; światło elektryczne pozwala nawet na bardziej jaskrawe cienie, niżli dzień.

Co innego jest różowy cień na policzku, przyciemnione rzęsy, zwężone nieco brwi i cielista mgiełka pudru, a co innego—maska arlekina, sypiący się tusz z brwi, oczy grubo podkreślone, nadmiernie krwawe usta i tępy wyraz atropinowanych oczu. Więc umiar w kolorach i bardzo s t a r a n n e oczyszczanie skóry po balu ze zbędnych kosmetyków. Na noc jest rzeczą konieczną dać skórze wypocząć, odetchnąć, pozbyć się szkodliwego działania szminek i różu. Uskutecznia się to spirytusem salicylowym, eterem, lub dobrym tłuszczem (czystym).

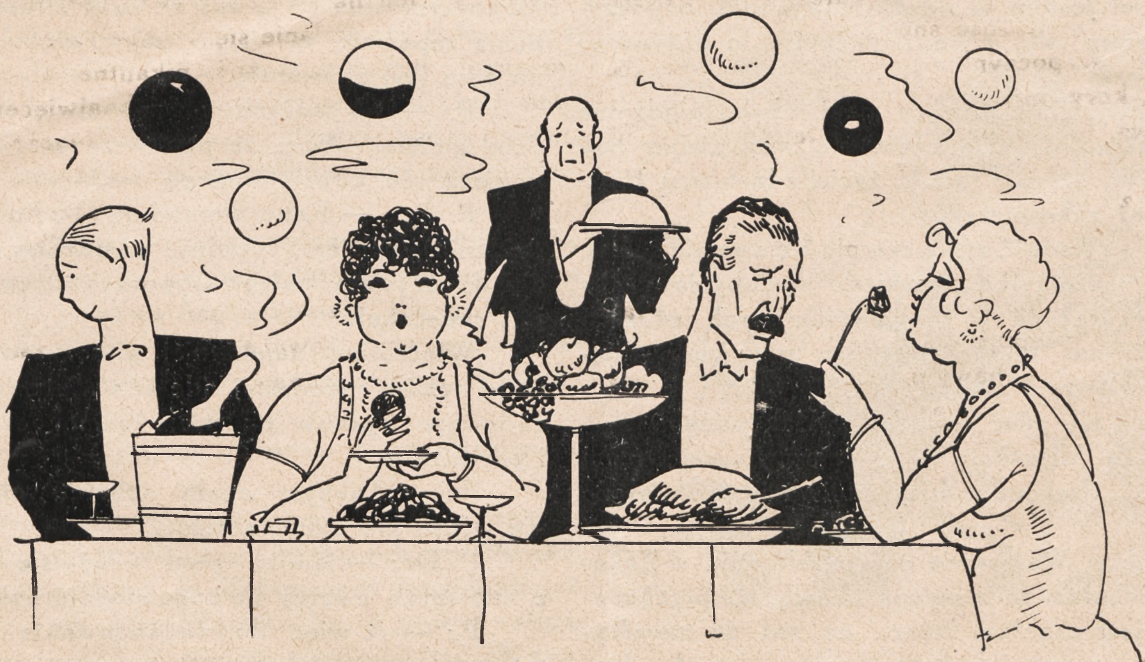
Jeszcze słów kilka o perfumach, używanych w karnawale: zawsze pamiętajmy o tem, że i tu jest również wskazany umiar — jest on warunkiem dobrego smaku. Niema bowiem nic bardziej w złym tonie, jak nadmierne oblewanie się perfumami. Dobroć subtelnych perfum i pudru jest rzeczą równie ważną, jak dobór sukni i kwiatów.

Kobieta, dobrze ubierająca się, powinna używać pudru, mydła i perfum o tym samym zapachu. Osoba, oblewająca się perfumami i wodą kolońską o zgoła innej woni i używająca o innym zapachu mydła, czyni tak, jakby włożyła palto, kapelusz i rękawiczki w 3-ch różnych jaskrawych kolorach.

Pamiętajmy również o tem, że perfumy należy indywidualizować, że innych perfum używać powinny blondynki, innych—smagłe brunetki. Dla blondynek odpowiedniejsze są zapachy nikłe i delikatne, dla brunetek—zapachy nasycone.

Co się tyczy mody perfum, zmienia się ona, jak każda inna. Wyprodukowanie nowej kombinacji jest rzeczą zmudną, wymaga długoletnich prób i badań chemicznych, ulepszania hodowli kwiatów, wyciskania olejków eterycznych i łączenia ich w harmonijną całość.

Nasze babki używały woni prostych, nieskąplikowanych, zapachu lawendy lub goździków. Współczesna kobieta, uprościwszy swój strój, komplikuje



Przy „skromnej" kolacji...



Nie kłaść się nigdy po balu do łóżka bez kąpieli...

perfumy, dostosowując je do swego typu i sukni.

Perfumy wykończają tualetę balową, jak kwiat, lub przybranie głowy, muszą więc być dostosowane do stroju.

Należy łączyć, kombinować i używać połączeń kilku zapachów.

Zwrócę jeszcze uwagę na lekkomyślność pań w zimie, gdy chodzi o strój. Idzie się na bal prawie nago, nie bacząc na mróz kilkunasto-stopniowy. To samo jest z wychodzeniem z balu: kobieta, zgrzana i zmęczona, wychodzi w płaszczu, narzuconym na szmat jedwabiu i skrawki batystu, imitujące suknię i bieliznę. Jest to karygodna lekkomyślność, która obok zaziębień, gryp i katarów, grozi poważnem cierpieniem organów kobiecych, pęcherza i nerek. Na szczęście, obecne płaszcze balowe (z lamy, aksamitu) ratują nieco sytuację.

Oby ta moda utrzymała się jaknajdłużej!

A więc, reasumując wszystko, zalecam paniom oszczędzanie swych sił w okresie zabaw, prowadzenie regularnego, o ile możności, trybu życia, wysypianie się, wypoczynek, pokarmy nie przeciążające żołądka, spacery i gimnastykę. — W okresie zwłaszcza karnawału należy jak najwięcej dbać o czystość i higjenę, gdyż jest on jej antytezą. Nie chcąc rezygnować z karnawału, zawrzyjmy bliższy stosunek z higjeną: ona bowiem jedynie może jego złym skutkom zapobiec.

Dr. J. Mozołowska.

DR. J. ŚWITALSKA O ZAKOPANEM

Pacjentka:—Ach, kogo widzę? co za radość! Pani doktór z pewnością przyjechała do Zakopanego na ordynację.

P. Dr.: — Tylko nie ordynacja! mam jej dość w Warszawie! Jestem tu od dwóch tygodni, odpoczywam, nabieram sił, energji (właśnie do ordynacji) i radości życia.

P.: — Radości życia to pani chyba nigdy nie brakuje. Patrząc na panią, często się zastanawiam nad tem, skąd pani czerpie radość życia: z Instytutu Piękności, czy też z kosmetyków?

P. Dr.: — Radość życia czerpie się z siebie samej, a Zakopane może tylko pomóc do wydobycia z nas nastrojów, tkwiących w najintymniejszych naszych głębiach. Co zaś do kosmetyków, to najcudowniejszemi są powietrze i słońce.

P,: — Jak się pani powodzi w Zakopanem?

P. Dr.: — Mieszkam w „Warszawiance", mam śliczny pokój, doskonałe odżywianie i jestem bardzo zadowolona.

Czytając w Warszawie o przepełnieniu w Zakopanem — jechałam tu z pewną obawą, ale przekonałam się, że jest zupełnie luźno, co zaś do towarzystwa, to jest ono o wiele lepsze, niż w latach ubiegłych.

P.: — Czy pani lubi Zakopane i czuje się tu dobrze?

P. Dr.: — Opowiadanie o piękności Zakopanego pozostawiam literatom, poetom i p. Kornelowi Makuszyńskiemu. Ja zaś ze swej strony mogę tylko panią zapewnić, ża wpływ zakopiańskiego powietrza na cerę jest zbawienny.

P.: — Co pani robi w Zakopanem? Jaki stosuje podział godzin? Wiem, że pani wszędzie i zawsze uznaje konieczność odpowiedniego rozłożenia swego czasu.

P. Dr.: — Rano weranduję (około 4-ech godzin dziennie), poczem, zupełnie odrodzona, udaję się na obiad, zażywam małego wypoczynku, potem spaceruję i saneczkuję.

Wieczorem najchętniej piszę, pracuję i obserwuję; około jedenastej idę spać. Ten rozkład dnia cudownie wpływa na moje samopoczucie fizyczne i psychiczne.

P.: — Takbym miała ochotę werandować, ale nie wiem, jak mam to robić?

P. Dr.: — Radzę pani udać się do któregoś z tutejszych lekarzy po odpowiednie wskazówki.

P.; — A więc do werandowania potrzebne są też wskazówki lekarskie? Sądziłam, że wystarczy ciepło się ubrać i leżeć, ile się da.



...werandują około czterech godzin dziennie...

P. Dr: — Powietrze i słońce są najcudowniejszemi kosmetykami, jednak nieumiejętnie stosowane, zamiast korzyści, mogą przynieść szkodę.

Nietylko kąpiel słoneczna, ale i powietrzna, do której należy werandowanie, musi być przeprowadzona bardzo ściśle i racjonalnie, z uwzględnieniem indywidualnych właściwości każdego organizmu.

U nas bardzo rozpowszechnione jest zjawisko, że po przyjeździe do miejscowości klimatycznej nie radzimy się wcale lekarzy miejscowych, pragnąc zaoszczędzić kilkanaście złotych i odrobinę czasu. Postępując tak, marnujemy dobroczynne skutki pobytu w uzdrowisku i częstokroć zamiast poprawić zdrowie, rujnujemy je jeszcze bardziej.

P; — Dziękuję pani serdecznie za radę, zaraz jutro idę do lekarza. Aha! jeszcze jedno: może mi pani będzie tak łaskawa powiedzieć, nad czem pracuje obecnie w Zakopanem? Znając panią, wiem, że i na wypoczynku nie zaniedbuje pani swojej pracy zawodowej.

P. Dr: — Właśnie skończyłam kosmetykę dla dzieci. Musiałam ją napisać, bo dotychczas niema w żadnym z języków europejskich takiej książki. Pozatem badam wpływ mrozu i wiatru na cerę i opracowuję nowy krem przeciw odmrożeniom. W chwilach wolnych zaś obserwuję...

P: — Bardzo jestem ciekawa, jakie obserwacje pani poczyniła?

P. Dr: — Zastanawiałam się nad cerą stałych mieszkańców Zakopanego i cerą chwilowych przybyszów.

Stale mieszkają w Zakopanem przedewszystkiem właścicielki pensjonatów. Są to osoby, należące do najrozmaitszych sfer społecznych, rozbitki z całego świata. Obok pań wytwornych, dzielnych, prowadzących pensjonaty uczciwie i kulturalnie, spotyka się szereg rozmaitych legalnych i nielegalnych wdów po doktorach, radcach itd. Paniusie tej kategorji rekrutują się przeważnie z niedołęgów życiowych, nie mają pojęcia o prowadzeniu kuchni, zatruwają marnem odżywianiem przewody pokarmowe kuracjuszy i odbierają im humory licznemi narzekaniami i nieskończonemi pretensjami.

Są to wprawdzie stałe mieszkanki Zakopanego, tak zazwyczaj zapracowane i zgnębione, że miesiącami nie wychodzą na świeże powietrze i nie stosują się do żadnych przepisów higjenicznych. Jedyną troską takiej pani jest: czy przybędzie odpowiednia ilość gości w danym sezonie.

Dobroczynnych wpływów klimatycznych na stałych mieszkankach Zakopanego nie mogłam zaobserwować.

Do kategorji stałych mieszkańców Zakopanego zalicza się również górali. Pomimo to, że nie stosują się oni zupełnie do przepisów higjenicznych i nie pielęgnują swojej cery, jednak większość z nich ma cerę świeżą, różową i czerstwą.

Do grupy przybyszów należą istotnie chorzy (przeważnie gruźlicy w różnych stadjach i formach). Są to ludzie spokojni, zajęci sobą, werandowaniem, myślą tylko o kreskach temperatury i nie zwracają absolutnie uwagi na swoją cerę. Cóż znaczy cera wobec kresek i laseczników!?

Przeważająco liczni są turyści: ci z Lipek i ci z Hali Gąsienicowej.

Ci pierwsi, to tłum bardzo głośny, ubrany bajecznie kolorowo i sportowo, zaopatrzony w wielkie, sportowe buty, podbite okrutnemi gwoździami, w czapki z daszkiem, lub surowe „mefisty" (bardzo modne w Zakopanem). Ci turyści siedzą całemi dniami u Trzaski i tańczą zapamiętale charlestona. Wyznam szcze-



Ci turyści siedzą u Trzaski i tańczą zapamiętale charlestona...

rze, że widuję tylko ich sylwetki: ich cery nie zauważyłam, gdyż na twarze staram się nie patrzeć.

Drudzy — to właściwi turyści i turystki, tacy — przedwojenni. Na zewnątrz wyglądają skromnie, ubrani są szaro i bez przesady, ale wygodnie. Rekrutują się przeważnie z inteligencji zawodowej. Przemykają się oni tylko przez Zakopane; poznać ich po ruchach żywych, energicznych i harmonijnych, po żywem spojrzeniu i opalonych twarzach. Pozazdrościć im można wspaniałego wyglądu i zdrowej cery. Niestety! mieszkają oni przeważnie na Hali Gąsienicowej i zgóry patrzą na tych, którzy siedzą nastałe w „Warszawiance„.

Ach, Boże! zapomniałam pani przytoczyć jeszcze moje obserwacje nad „Anielicami", typem ogólnoludzkim, spotykanym nietylko w Zakopanem. Są to nieszczęśliwe istoty, niezrozumiane zazwyczaj przez męża i nie męża. Nie robią one przeważnie nic i niczem się nie interesują, szukając po świecie człowieka, któryby wreszcie zrozumiał, wyczuł...

Anielicę spotyka się zawsze u Trzaski, czasem na Lipkach, a nigdy—na Hali Gąsienicowej. Cera jej, wskutek stałego niewysypiania się, tęsknoty oraz siedzenia całemi dniami i wieczorami u Trzaski w dusznem, zadymionem powietrzu, jest przeważnie szara i pokryta tak grubo różem i szminką, że trudno przeprowadzić jakieś obserwacje nad taką ruiną.

P: — Widzę, że pani bardzo jest zajęta obserwacjami. Kiedyż pani chodzi do Trzaski?

P. Dr: — Trzaska?.. nie byłam tam ani razu i nie wybieram się. Czyż może być coś obrzydliwszego, jak lokal pełen dymu, wstrętnego odoru, gorąca i zaduchu!?

Dziwi mię, że, mając w Zakopanem góry, śniegi i słońce — można siedzieć u Trzaski, marnując cerę i zdrowie.

P: — Jak widzę, jest pani przeciwniczką Trzaski, a on przecież jest jej mimowolnym sprzymierzeńcem i zwolennikiem.

P. Dr: — Jak to pani rozumie?

P. — Gdyby panie nie przesiadywały godzinami u Trzaski w Zakopanem, lub w stolicy w Ziemiańskiej i Europejskim, nie miałaby pani tyle pacjentek w Warszawie.

P. Dr. (śmiejąc się) — Pani się myli: z tymi od Trzaski nie da się wiele zrobić; jedynie tamci z Hali Gąsienicowej są przyszłością narodu.

P:—Dlaczego przełożyła pani Zakopane nad Krynicę?

P. Dr: Krynica posiada wielkie walory (wody lecznicze, powietrze i słońce), ale brak jej szpitala, co wrazie jakiegoś wypadku, czy choroby, może się stać przyczyną prawdziwego dramatu.

P:—A w Zakopanem?

P. Dr:—Znajduje się wielki nowy szpital, istne cacko. Obsługuje go pięciu lekarzy, dyrektorem jest były asystent dr. Rutkowskiego—dr. Nowotny, wykwalifikowany chirurg. Szpital jest prowadzony po europejsku (nowoczesne metody, Roentgen itd.). W razie jakiegoś nieszczęścia, można zrobić zabieg na miejscu; opieka lekarska, jak w sanatorjum.

P:—Chociaż pani uznaje powietrze, słońce i wodę, jako główne zasady racjonalnej kosmetyki, jednak obmyśla pani nowe kremy.

P. Dr:—Kosmetyka powinna iść równolegle, a raczej być koniecznym dodatkiem do tych, wyżej wspomnianych, elementów. Współdziałanie natury ze sztuką przyniesie cudowne rezultaty.

P.—Czuję, że już za dużo zajęłam pani czasu. Nie wytrzymam jednak i zadam jedno pytanie, o którem zapomniałam. Czy stosować krem w górach przed wyjściem na dwór, czy dopiero po powrocie do domu?

P. Dr. (śmieje się):—Że też wy, kobiety, musicie zawsze wkońcu zadać jakieś pytanie z dziedziny kosmetyki! Jestem do tego już przyzwyczajona; otóż w Zakopanym, gdzie klimat jest ostrzejszy, zwłaszcza, gdy są wiatry i mrozy, należy koniecznie rano i wieczorem przed umyciem i po umyciu twarzy wcierać krem tłusty. Przed wyjściem na słońce, o ile takowe „grzeje", zwłaszcza przy werandowaniu, stosować krem dla uzyskania pięknej, jednolicie opalonej cery.

Na wietrze i mrozie, bez słońca, nie należy wcierać kremu przed wyjściem, gdyż to wpływa ujemnie na cerę. Natomiast należy zastosować krem natychmiast po powrocie do domu.

P:—Dziękuję najserdeczniej za wszystko, szczególniej zaś za ostatnie wskazówki — były mi tak niezbędne! Do zobaczenia w Warszawie.

P. Dr. (szybko wskakując do sanek):—Uciekam od pani, bo jestem pewna, że mię pani jeszcze zapyta, co zrobić z tą twardą wodą zakopiańską. Trzeba ją koniecznie zmiękczać. Jeśli nie zabrała pani ze sobą perełek, to niech pani użyje sody. Do rąk należy używać wody ciepłej, do twarzy—tylko zimnej, potem zaś kremu przeciw zmarszczkom.

W Zakopanem nie należy używać wody gorącej, wbrew temu, co głoszę w Warszawie, gdyż woda gorąca w tym klimacie będzie sprzyjała tworzeniu się zmarszczek. A więc, dowidzenia w Warszawie.

Mam nadzieję, że pani mi wstydu nie zrobi i nie będzie przesiadywała u Trzaski, a tylko w Hali Gąsienicowej, gdzie jest naprawdę bosko, cudnie, bliżej gór i bliżej słońca!..

M. Wierzchowska.



SPORTY ZIMOWE

W lecie nie trzeba normalnego, zdrowego człowieka zachęcać do sportów! Sama natura gna go do ruchu na świeżem powietrzu! Przebywanie w ciasnem i dusznem mieszkaniu jest dlań niewymowną męką. Całe jego jestestwo tęskni do słońca, ożywczego powiewu, żywicznego zapachu lasów.

Inaczej—w zimie. Ostry, kąśliwy mróz wgryza się w szczeliny naszej odzieży, kłuje w uszy i dotkliwie szczypie w policzki. Dom, z przytułku noclegowego, zamienia się w zaciszne sanctuarjum, w którem króluje ogień, wesoło trzaskający na kominku.

Niechętnie wychodzimy wówczas z mieszkania, przekładając idyllę przy wyiskrzonym kominku nad największe przyjemności na świeżem powietrzu.

A szkoda! Zima może nam także dostarczyć wiele szczęścia i radości. Skoro przemożemy wrodzoną nam gnuśność i śmiało wyjdziemy na spotkanie mrozu, bardzo rychło się przekonamy, że i w jego chłodnobiałym cieniu może kwitnąć radość życia.

Najlepszym sposobem spożytkowania sezonu zimowego jest oddawanie się sportom zimowym.

Są one bardzo różnorodne, przystosowane do najróżnorodniejszych zasobów sił fizycznych.

Najlżejszvm sportem jest saneczkowanie. Nie wymaga ono najmniejszego treningu. Ot, poprostu siada się na sanki i zjeżdża zgóry nadół. Potrafi to słaby i silny, dziecko i dorosły. Posiada on tę wielką dogodność, że może być uprawiany nietylko w miejscowościach górskich, ale i na równinach. Wystarczą zupełnie drobne pochyłości.

Inaczej rzeczy się mają z nartami. Żeby osiągnąć z jazdy na nich maksimum przyjemności, trzeba pojechać w góry, gdzie można dopiero naprawdę, całą duszą, używać tego sportu. Szczęśliwe losy sprawiły, iż mamy w swojem posiadaniu spore łańcuchy górskie i liczne pasma wzgórz, tak że nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy na wielką skalę uprawiali ten piękny sport.

Ci jednak, którym warunki materjalne nie pozwoliły na jazdę do Sławka, Zakopanego lub Ustronia, mogą, aczkolwiek w skromniejszym zakresie, nartować po równinach. Drobnych pochyłości wszędzie jest pełno i można je znakomicie wyzyskać.

Do bardzo miłych sportów zimowych należy również ślizgawka i hockey na lodzie.

Słowem, sportów zimowych, i to najbardziej różnorodnych, jest bardzo dużo; trzeba tylko mieć odrobinę energji do przezwyciężenia wrodzonego lęku przed zimnem.

Szczęśliwy będzie ten, komu uda się pokonać zamiłowanie do ciepłego kominka i leniuchowania pod puchową kołdrą. Członki jego, zgnuśniałe, zwiotczałe i przetłuszczone w czasie bezwładu zimowego, nabiorą sprężystości i siły. Chłodne, kąsające wichry pobudzą jego energję i wolę. Bez śladu pierzchnie spleen, wierny towarzysz gnuśnych i mrocznych wieczorów zimowych.

Zakamieniałym leniwcom powiem, że nic tak nie deformuje figury i nie przetłuszcza organizmu, jak marazm i bezruch zimowy. Nie można bezkarnie pozostawiać odłogiem naszych mięśni.

Kto chce zwalczyć smutek zimowy, kto chce być młody, świeży, piękny i energiczny — nie może zaniedbywać sportów zimowych.

Powinniśmy wykorzystać każdą wolną chwilę do ich uprawiania.

Dr. J. Strzelecka.



DOBROCZYNNY WPŁYW ZIMY

Jakkolwiek zimno uczuwamy wogóle, jako coś przykrego, uciążliwego, to jednak kryje ono w sobie całą pełnię sił, dodatnio wpływających na nasz organizm. W miarę wyzyskane zimno stanowi naturalny i niewinny środek ożywczy.

W czasie upałów letnich chętnie witamy chłodniejszy podmuch wiatru, zimną wodę, jako kąpiel, czy oblewanie, lub orzeźwiający napój, ułatwiający nam przetrwanie przygniatającego żaru. Natomiast zimą, gdy na ulicy panuje przeszywający kości mróz, uciekamy do silnie ogrzanych pokoi i oddychamy powietrzem suchem, ciężkiem.

A jednak, jak wiele stron dodatnich kryje w sobie zima, jeżeli umieć ją tylko należycie wykorzystać! Powietrze zimą bywa czyste, wolne od kurzu, wolne od zarazków chorobotwórczych, które pod wpływem niskiej temperatury giną, gdy w mieszkaniach mnożą się one szybko, o ile drzwi i okna szczelnie są pozamykane. Powietrze zimne ożywia. Stanowi ono najlepszy środek wzmacniający, krzepiący organizm. Z każdym oddechem napływa nowe życie i budzą się świeże siły. Pobudza ono do tem silniejszej akcji serce i płuca. Również mózg, nerwy, mięśnie i żołądek odczuwają dobroczynny wpływ mroźnego powietrza.

Nie uciekajmy więc od zimna, ale nawykajmy do niego. Używajmy spacerów zimą na otwartem powietrzu, uprawiajmy niemęczące sporty, a osiągniemy duże korzyści w kierunku zdrowia naszego i tężyzny zarówno naszej, jak i naszych dzieci.

Dr. A. Fruchtman.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Stałej prenumeratorce. Na czerwoność nosa—krem miętowy; wyrabiany jest z roślinnych składników, nadaje się do stałego użytku na cery, skłonne do odmrożenia i zasinienia.

Krem miętowy w nowoczesnej kosmetyce stosowany jest z dobrym skutkiem na zaczerwienienie nosa, o ile przyczyna zaczerwienienia leży w samej skórze; w przeciwnym razie leczyć należy podstawowe cierpienia.

Sposób użycia: po umyciu twarzy wcierać na noc lekko krem miętowy oraz przed wyjściem na zimno i natychmiast po powrocie do domu.

Pani Zofji N. Miejsca odmrożone wymoczyć w gorącej wodzie, posmarować na noc kremem na odmrożenie; na dzień stosować „Mój krem do rąk".

Pani W. Ch. Podczas karnawału, zwłaszcza przy tańcu, najprzykrzejszą dolegliwością każdego kulturalnego człowieka jest odór, występujący przy poceniu się. Najnowsze badania wykazały, że zapach ten wydziela się z grzybka, który po zastosowaniu płynu przeciw poceniu się znika bezpowrotnie.

Sposób użycia: wymyć miejsca pocące się—pachy, nogi itd. 2 razy dziennie wodą z mydłem ziołowem, następnie zapendzlować płynem. Po 5-ciu dniach zapach znika zupełnie. Należy jednocześnie zmienić i oczyścić bieliznę, ubranie np. buciki.

Lilijce. Piękna ręka jest istotnie wielką ozdobą kobiety. Krem do rąk należy wcierać na noc po ich umyciu; przy odmrożeniu i zaczerwienieniu rąk można go używać parokrotnie w ciągu dnia.

I. K. i T. W. Łupież jest groźnem ostrzeżeniem późniejszego wypadania włosów, należy go leczyć jaknajprędzej.

Galaretka na łupież nie zawiera tłuszczów, działa odtłuszczająco na włosy i usuwa łupież w krótkim czasie.

Sposób użycia: raz na tydzień przed umyciem włosów wcierać w skórę głowy na 12 godzin, następnie umyć starannie jajeczkami i obficie spłókać Przy silniejszym łupieżu zabieg ten powtarzać kilkakrotnie.

Jeśli przy łupieżu wypadają włosy, należy stosować „Płyn wzmacniający włosy".

Krysi O. Pielęgnacja włosów polega na utrzymaniu ich w czystości, dzięki czemu usuwa się łupież i tłuszcz, uciskający cebulki włosowe. Głośno reklamowane szampjony najczęściej tylko drażnią gruczoły łojowe w skórze i powodują tem szybsze ponowne zatłuszczenie.

Jajeczka do mycia włosów oczyszczają samą skórę z łupieżu i tłuszczu. Stosownie do gatunku włosa, powinny być użyte do mycia włosów silniejszych raz na tydzień, słabszych—raz na 10 dni. Dla dzieci poleca się mycie jajeczkami raz na tydzień.

Sposób użycia: rozciąć nożyczkami skorupkę jajeczka i połowę zawartości wsypać do gorącej wody (2 łyżki wody), następnie wylać zawartość na mokrą głowę, rozrobić pianę, i rozgarniając pasmami, wycierać skórę na głowie, następnie po 5 minutach spłókać w trzech wodach. Przy włosach tłustych dobrze jest do spłókania dodać łyżkę octu tualetowego.

Kresowiance. Czy róże mogą istotnie nie niszczyć skóry? Róże higjeniczne, wyrabiane z roślin, nie zawierające więc żadnych składników, niszczących skórę, mogą być stosowane bez szkody dla cery. Jednak, ze względu na estetykę, róż powinien być używany dyskretnie i w niewielkiej ilości. Nowoczesne róże są wyrabiane w galaretce i mogą być stosowane do policzków i do warg.

Sposób użycia: rano po umyciu twarzy wetrzeć suchy krem, na to na watę wziąć maleńką ilość (główka od szpilki) różu higjenicznego jaśniejszego lub ciemniejszego, zależnie od karnacji skóry, rozetrzeć po całej twarzy, następnie przypudrować pudrem naturalnym, jaśniejszym lub ciemniejszym.

Przy stosowaniu różu należy myć twarz na noc gorącą wodą z mydłem, spłókiwać zimną wodą, wetrzeć „Mój krem tłusty", po pół godzinie zrobić 5 gorących okładów, dokładnie wysuszyć skórę, aby umożliwić jej oddychanie, i zostawić ją na noc bez żadnych kosmetyków.

Zmierzch. Skoro Sz. Pani tak dużo chorowała i była operowana, wszelkie rodzaje środków kosmetycznych, chociażby najlepszej jakości, nie mogą zrobić cudu. Pierwszym warunkiem uniknięcia zmarszczek jest przedewszystkiem zdrowie; zabiegi kosmetyczne są tylko pomocniczemi środkami, przeciwdziałającemi wytwarzaniu się zmarszczek. W obecnem Pani położeniu możnaby radzić odpowiedni masaż (przeczytać „Mój system" dr. Świtalskiej: są tam podane tablice i rysunki masażu twarzy).

Pozatem spróbować można kąpiele przemienne trzy razy w tygodniu, gdyż, niestety, masek przeciwzmarszczkowych bez zobaczenia skóry się nie posyła. Przed kąpielami przemiennemi—krem poziomkowy.

Sposób uskuteczniania kąpieli przemiennych jest podany w katalogu kosmetyków higjenicznych.

Garwolin: Bron. F. Wyrzuty na twary u 17-letniego chłopca najprawdopodobniej są pochodzenia łojotokowego; proszę przeczytać ogólną odpowiedź w „Kulturze Ciała" na łojotok, a szczególnie książkę „Piękność i zdrowie w życiu kobiety" dr. J. Świtalskiej.

Ślązaczce. Niestety, lekarzy na prowincji nie polecamy.

Kołomyja. Pani Zofji i siostrze. Trudno jest radzić bez zobaczenia, jakiego stopnia jest odmrożenie; próbować krem dla siostry miętowy i moczenie w gorącej wodzie; na dzień krem do rąk.

Dla siostry starszej przeciw zmarszczkom spróbować na noc krem poziomkowy przed umyciem i po umyciu. Myć twarz dwa razy dziennie wodą ciepłą z łyżeczką perełek; spłókiwać wodą zimną. Prócz tego stosować masaż z książki „Mój system" dr. J. Świtalskiej. Po dwóch miesiącach napisać.

Pabjanice—P. L. Nigdy sztuczne światło nie zastąpi słońca: jest to tylko namiastka. Wszelkiego rodzaju naświetlania przeprowadza się na wyraźne zlecenie lekarskie i pod opieką lekarza.

Zofja J.—Warszawa. Przy rozjaśnieniu włosów w korzeniu rzewień trzeba używać bardzo dobrego gatunku wina. Włosy najprawdopodobniej zostały lepkie, gdyż wino było w lichym gatunku. Nigdy nie należy rozjaśniać wszystkich włosów no głowie—trzeba spróbować na wyczeskach.

Warszawianka. Wszelkie rodzaje rozjaśniania włosów i zmienianie kolorów jest bardzo niebezpieczne: zamiast naturalnego koloru złocistego, można otrzymać kolor rudy lub zielonkawy. Kolor muszą zmieniać osoby, które siwieją. Jeśli Pani ma kolor naturalny, proszę się nie silić i nie myśleć o zmianie w odcieniu.

Stanisławów.—P. Fryderyce. Polecamy tylko środek na wzmocnienie brwi; przestrzegamy surowo przed wszelkiemi środkami, używanemi do rzęs, — czy to preparatów wzmacniających, czy też farb.

Ojców.—U. Ł. Z opisu Sz. Pani istotnie ma się wrażenie że cera jej jest łojotokowa. Prosimy przeczytać ogólną odpowiedź o łojotoku w „Kulturze Ciała", (specjalnie w książce dr. Świtalskiej „Piękność i zdrowie w życiu kobiety"). Niestety, musimy wyjaśnić, że leczy się łojotok bardzo długo i cierpliwie.

Z. B. Niestety, tego rodzaju książki, o którą Sz. Pani pyta, polecić nie możemy. Zwrócić się proszę w tej sprawie do „Sokoła". „Mój system" Dr. Świtalskiej zawiera tablice i objaśnienia ruchów gimnastycznych.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". **Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA**

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.